

# 情報BOX

LOCAL NEWS & LOCAL INFORMATION

●市消防出初式の開催中止…3月7日⑩に予定しておりました出初式は中止します。●消防本部☎964-5210

## 講座・教室・相談

### 東温交流カフェきらきら

◇日時：3月13日④9時30分～11時30分◇場所：総合保健福祉センター◇費用：無料\*要申込  
 ④地域包括支援センター富永・岩井☎955-0150

### 病態別栄養相談

◇日時：3月5日⑤、12日⑤9時～14時\*要予約◇内容：栄養相談（1人1時間）◇場所：総合保健福祉センターまたは川内健康センター  
 ⑤健康推進課☎964-4407

### こころの健康相談

◇日時：3月16日④13時30分～

15時30分◇場所：総合保健福祉センター、川内健康センター、家庭訪問◇医師：…このはな脳とこころの診療所 園部 直美 院長◇定員：2人  
 ④健康推進課☎964-4407

### 天文講座 冬の星を見よう

観測が難しい場合は、プラネタリウム室で解説を行います。  
 ◇日程：3月20日④19時30分～21時（受付19時）◇場所：図書館本館◇定員：15人（抽選）◇費用：無料◇申込期限：3月6日④まで  
 ④図書館☎964-3414

## 募集・申請

### 食育推進会議の委員を募集します

年2回程度の会議で、食育推進に関する取り組みを話し合います。応募者は住所、氏名、電話番号、生年月日、応募理由を記載したものに、食育についての考えや思いを書いた作文（800字程度）を添えて担当課にご提出ください（様式不問）。  
 ◇委嘱期間：令和5年3月末まで◇募集期限：4月30日⑤◇募

### ひとり親家庭の児童へ学習支援を行います

市内の小中学生でひとり親家庭の児童に学習支援を行います。希望する人は申請書（窓口で入手可）を提出してください。  
 ◇期間：4月中旬開始（重信教

集人数：若干名  
 ④健康推進課☎964-4407

### 戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します

戦没者等の死亡当時のご遺族で条件に該当する場合、特別弔慰金（記名国債）が支給されます。該当の可能性のある人は担当課までご連絡ください。  
 ◇請求期限：令和5年3月31日④  
 ④長寿介護課☎964-4408

### 手話奉仕員養成研修受講生を募集（令和3年度）

◇期間：4月から1年間（全40回、毎週④19時～21時）◇場所：東温市役所会議室◇対象：市内在住、在勤◇定員：10人（応募者が少ない場合は開催を見送ります）◇受講料：無料（テキスト代実費）◇申込期限：3月15日④  
 ④社会福祉課☎964-4406

## お知らせ

### 【田窪工業団地】地区計画変更（案）の縦覧を行います

松山広域都市計画（田窪工業団地地区）地区計画における変更の縦覧を行います。今回の変更は法改正による一部用途の表示変更であり、計画区域または施設整備等に関する変更はありません。  
 ◇縦覧場所：都市整備課（市役所2階）◇縦覧期間：3月1日④～15日④  
 ④都市整備課☎964-4412

### 一般廃棄物処理基本計画（案）意見を募集します

この計画は持続可能な循環型社会を形成していくために必要な施策を示しています。  
 ◇募集期限：3月12日⑤◇閲覧方法：市HP、担当課窓口又は川内支所（施設開館時間中）で閲覧できます。◇提出方法：意見

申請はお早めに！マイナポイントを受け取ろう  
 3月までにマイナンバーカードを申請すると、9月末までマイナポイントがもらえるようになりました。マイナポイント申込は、市役所1階に支援窓口を設置しておりますのでご利用ください。※マイナポイント…キャッシュレス決済サービスの利用で上限5千円分のポイントがもらえる事業です。 ④企画政策課☎964-4473

### 【国民年金】学生の方は保険料の学生納付特例を

学生本人の所得が一定額以下の場合には保険料の納付が猶予される制度です。  
 ◇申請場所：市民課、川内支所、年金事務所◇申請書類：

学生証のコピー（裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載のある場合は、裏面のコピーを含む）または在学証明書（原本）。失業等の理由で申請を行う場合は、失業した事実を確認できる書類（離職票、雇用保険受給資格者証）、身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード等）  
 ④市民課医療年金係☎964-4471

### 軽自動車税自動車税の減免制度をご利用ください

障がいの程度等により、自動車税（種別割）または軽自動車税（種別割）の減免を1台に限り受けることができます。

障がいの区分	本人が運転する場合	生計同一者が運転する場合	
視覚障害	1～4級		
聴覚障害	2～3級		
平衡機能障害	3級		
音声機能、言語機能またはそしゃく機能の障害	3級※	—	
①身体障がい者	肢体不自由 上肢	1～2級	
	肢体不自由 下肢	1～6級	1～3級
	肢体不自由 体幹	1～3級、5級	1～3級
乳幼児期以前の非進行性脳運動機能障害	上肢	1～2級	
	移動	1～6級	1～3級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の機能障害	1級、3級		
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害、肝臓機能障害	1～3級		
②戦傷病者	個別にお問い合わせください		
③知的障がい者	療育手帳 A		
④精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳1級		

※喉頭摘出による音声機能障害に限る

④自動車税（種別割）：中予地方局課税課☎909-8754 / 軽自動車税（種別割）：東温市税務課☎964-4403

### 環境負荷の大きい自動車は自動車税（種別割）が割増に

新車登録から13年経過のガソリン車・LPG車や11年経過のディーゼル車は、経過の翌年（種別割）が約15%割増の税額となります。※バス、トラックは約10%割増税額。低公害車、ガソリンハイブリット自動車、一般乗合バスは除く。  
 排出ガスや燃費性能の優れた自動車は、新車新規登録の翌年

### 温水プールを使った運動教室の参加者募集

新しい体験は脳を活性化させ、介護予防につながります。ご応募お待ちしております。  
 【さくらの湯コース】  
 ◇日程：左表のとおり※の付く日は体力測定を実施します。  
 ◇第1教室：基本毎週④  
 4/12\*、19、26  
 5/17、24、31  
 6/7、14、21、24\*  
 ◇第2教室：基本毎週④  
 4/12\*、14、21  
 5/12、19  
 6/2、9、16、24\*、30  
 ◇第3教室：基本毎週④  
 4/12\*、15、22  
 5/13、20、27  
 6/3、10、17、24\*

◇時間：全教室9時～11時30分  
 ◇対象者：65歳以上市内在住者  
 ◇場所：さくらの湯◇内容：温水プールを利用した水中での運動やウォーキングなど◇参加費：1回400円（別途年間保険料1,200円必要）◇定員：各教室10人（抽選）◇申込方法：3月24日④までに社会福祉協議会へお申し込みください。（事前連絡）  
 ④社会福祉協議会☎955-5535

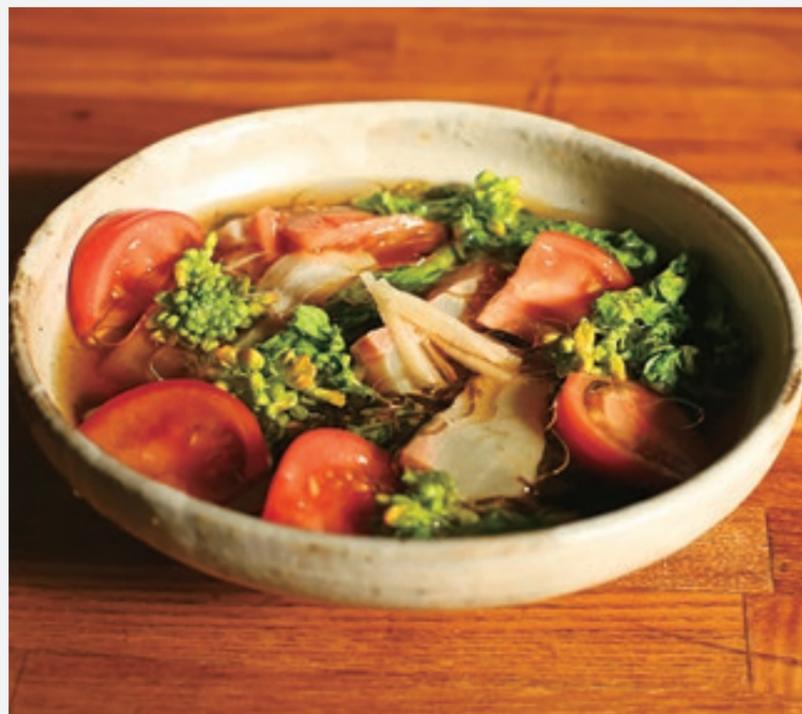
④税務課☎964-4403

### はり、きゆう、マッサージ 施術費を助成します

保険適用外の施術に対して1,000円/回を限度に月3回まで助成します。指定の書類に施術を受けた証明を受け、施術日から6カ月以内に担当課へ提出してください。  
 ◇対象者：65歳以上の市内在住者◇対象施設：保健所に届出をしている県内の施術所  
 ④長寿介護課☎964-4408

### 融資実行届出書の提出をお忘れなく

愛媛県新型コロナウイルス感



## 山瀬理恵子のアス飯®

Asameshi! vol.10

手軽な一皿で栄養満点！  
「カラフルもずく酢」

**材料** 1人分  
もずく酢 1パック  
トマト 1/2個  
真鯛の刺身、菜の花 各50g  
生姜、えごま油、オリーブ油 少々

**作り方**：①フライパンにオリーブ油を熱し、茎の方は薄切りし、葉の花をさつと炒めて取り出す。②器に①、小さめの一口大にカットしたトマト、真鯛の刺身、もずく酢を入れて混ぜ、上からえごま油をたらし、生姜の千切りを添える。  
**解説**：元気がいい笑顔は、栄養を意識した家庭料理の身近な食材から。もずく酢といえは古くより重宝されている健康食材ですが、スポーツ選手の瞬発力アップや足がつるのを防ぐためのカルシウムやマグネシウムなどの貴重なミネラル補給源となるだけでなく、イライラやストレスの解消にも有効なことを知っていますか？  
神経の興奮を抑えるトランキライザーの働きがあるカルシウムは、神経伝達物質をスムーズに運ぶのに欠かせないミネラルで、ストレス状態になるとマグネシウムと一緒に消費してしまう不足しがちな栄養素です。マグネシウムには筋肉の働きの調節、血圧や血糖値の安定、疲労回復のサポートなど、数々の大切な役割があります。  
また、マグネシウムはカルシウムと兄弟イオンと呼ばれているほど、セットで働くパートナー的存在で、マグネシウムがカルシウムをコントロール。人の体は60兆個の細胞からなりますが、その一つひとつの細胞の中と外にカルシウム



山瀬 理恵子さん  
Profile アス飯®料理研究家【アスリート食/専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手（東温市観光大使）。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、メディア出演、連載多数。

ムとマグネシウムがきちんとした割合でいてくれることが重要で、マグネシウムが足りなくなると、カルシウム値も一緒に下がってしまいます。例えばマグネシウムが不足しているのに外部からの補給がない場合は骨に貯蔵されている分を取り出して利用しますが、この状態が続くと骨のカルシウムも失われ、骨粗鬆症のリスクが高まります。カルシウムをコントロールするマグネシウムが無ければ、せっかく摂取したカルシウムが無駄になるばかりか、居場所を間違えたカルシウムが体に悪さをしてしまうなどの逆効果になることがあるので、この2つのミネラルを一緒に摂取することを意識してください。

さらに、もずく酢に豊富なカリウムや食物繊維は、過剰なナトリウムを排泄します。発酵食品であるお酢の主成分である酢酸には腸の粘膜を保護する作用があり、ぜん動運動が活発になると便通が良好になります。便がたくさん出るようになると血糖値が下がり、ここでも高血圧の改善効果が期待できます。注目のネバネバ成分、水溶性食物繊維のフコイダンには免疫調整機能もあります。  
非常に栄養価の高い旬食材の菜の花、愛媛を代表する魚の真鯛、えごま油などの細胞の質を高めるオメガ3系脂肪酸の力も借りて、手軽な一皿で栄養を十分に摂取し、芽吹きの春ならではのパワフルな身体を作ってください！

◎お知らせ…その気持ち、この国の力になる。陸海空自衛官募集。◎松山募集案内 ☎947-3040

愛媛プロスポーツ 3月

**愛媛オレンジバイキングス**  
会場：松山市総合コミュニティセンター他  
6⓪14時～ VS バンビシャス奈良  
7⓪14時～

26⓪19時～ VS 香川ファイブアローズ  
27⓪14時～

山瀬 功治 選手 (# 33)  
森谷 賢太郎 選手 (# 41) を応援!

**愛媛FC**  
会場：ニンジニアスタジアム  
7⓪14時～ VS ジェフユナイテッド千葉  
21⓪14時～ VS ヴァンフォーレ甲府

岡田 慎司 選手 (# 31) を応援!

**FC今治**  
会場：ありがとサービス、夢スタジアム  
14⓪13時～ VS ロアッソ熊本  
28⓪13時～ VS ガイナーレ鳥取

agriculture

ひと手間かけた農産物

▲認証を受けている「サンライズいうち」

エコえひめ農産物

化学合成農薬・化学肥料を定められた基準から削減して生産された農産物を、「エコえひめ農産物」として県が認証しています。また、エコえひめの基準を満たしつつ、食品安全、環境保全、労働安全に関する取り組みを行っていることを第三者機関が確認したものを「えひめGAP」として認証しています。

◎県中予地方局産業振興課 ☎909-8761

◎ご相談ください。  
◎健康推進課 ☎964-4407

◎平成12年4月2日から平成13年4月1日生  
◎生涯学習課 ☎964-1500

【ジョブカフェ愛Work】  
対面+オンライン会社説明会

キャリアコンサルタントの司会進行で、ここでしか聞けない企業の魅力を知ることが出来ます。県内企業48社が参加。

◇日時：3月16日(水)～19日(金)10時～15時40分◇会場：松山市総合コミュニティセンターまたはオンライン◇対象者：2022年卒業予定者、新卒3年以内の人(住所不問。高校生は除く)◇

定員：対面のみ1社あたり10人  
◇費用：無料◇申込方法：愛WorkHPから  
◎ジョブカフェ愛Work ☎913-8686

在宅勤務などの影響で延長コードやテーブルタップの需要が増えています。電源周りが混雑し、コードの損傷事故や、ほこりや水分の付着で発生するトラッキング現象により火災に至る恐れがあります。ご自宅の配線器具や配線状況を点検して火災発生を防ぎましょう。リコール対象品による事故も発生しているため、お持ちの製品がリコール対象か確認しましょう。

◎消防本部 ☎964-5210

テーブルタップの火災に注意

在宅勤務などの影響で延長コードやテーブルタップの需要が増えています。電源周りが混雑し、コードの損傷事故や、ほこりや水分の付着で発生するトラッキング現象により火災に至る恐れがあります。ご自宅の配線器具や配線状況を点検して火災発生を防ぎましょう。リコール対象品による事故も発生しているため、お持ちの製品がリコール対象か確認しましょう。

【大切な命を守るために】  
ストレスとの付き合い方

適度なストレスは心を引き締めて心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を越してしまうと、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与え、場合によっては、うつ病を引き起こすこともあります。うつ病は、自殺の大きな要因の一つです。30代～50代の働きざかりの世代で悩みやストレスの割合が高く、自殺の多い世代も同様の傾向です。大切な命を守るため、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気がつくこと、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することは、とても大切です。

不安なことがあればお気軽にご相談ください。

令和3年東温市成人式の日程をお知らせします

新成人が比較的集まりやすい日程を考慮し、8月14日、会場を空調設備のある中央公民館とし、重信地区及び川内地区の2部制にて分散開催します。対象者には6月下旬に改めて案内状を送付します。

今後、大勢が集まる式典の開催が困難と判断された場合、再延期は行わず、式典をインターネット配信します。

◇日時：8月14日(土)〔第1部：重信地区〕10時～(受付9時15分)〔第2部：川内地区〕14時～(受付13時30分)〕

◎場所：中央公民館◇対象者

◎令和4年4月の民法改正に伴い、成年年齢が18歳に引き下げられます。東温市では式典の対象年齢を引き続き20歳として実施します。

18歳の多くが進学や就職を控えた年齢であるため、本人や保護者への負担が重なり、出席率の低下が懸念されること、県内の市町の多くが20歳を対象として式典を開催する意向であることが主な理由です。

式典の名称は今後の検討とさせていただきます。

◎生涯学習課 ☎964-1500